

# Take 3

TÓMATE UN TIEMPO  
PARA TI

**Val Germanasca  
Perrero (TO) - Italia**

TAKE 3 es un retiro individual, confidencial y de inmersión diseñado para quien está pasando por un momento de responsabilidad, decisiones y elecciones importantes o transiciones profundas.

Si sientes que ha llegado el momento de parar.  
De salir del ruido.

Para recuperar la visión, la dirección y la claridad que te faltan hoy,

esta es una oportunidad real de examinar más de cerca lo que te mueve, con herramientas claras, escucha profunda y guía experta a tu lado.

**Dott.ssa Elena Dragotto**

Soy una mujer visionaria e inspiradora, me encanta mi trabajo y no lo separo de mi investigación interior y mi constante proceso personal.

Soy doctora en Psicología, counselor supervisor de Voice Dialogue, formadora profesional en AIF y profesora en másteres universitarios.



## ¿Qué ocurre en estos 3 días?

### Día 1 - Comprensión profunda

Empecemos por centrarnos en lo que le ha traído hasta aquí.

Vamos al corazón de la cuestión, escuchando incluso las partes más silenciosas y contradictorias de tu interior. Esto nos permite construir una base sólida y auténtica sobre la que trabajar.

### Día 2 - Integrar y escuchar el cambio

Afrontamos juntos lo que surge: emociones, dudas, intuiciones.

Damos voz a las distintas partes de ti -las que quieren cambiar y las que dudan- y aprendemos a cuidar tu vulnerabilidad, con herramientas prácticas y personalizadas.

### Día 3 - Arraigo y nuevos pasos

Cerremos el viaje honrando el camino andado.

Trazamos juntos los próximos pasos concretos y reconocemos el significado más amplio de la experiencia vivida como parte de tu proceso evolutivo.

## Metodologías y herramientas

**Durante el retiro utilizaré herramientas específicas, elegidas en función de tus necesidades:**

- Voice Dialogue (escucha y diálogo con las diferentes partes interiores)
- Trabajo con los sueños a través de la actualización
- Movimiento con la FlowEnergies Dance
- Escucha consciente de la música (Musicosophia)
- Puesta en escena y trabajo con el campo energético
- Paseos por la naturaleza y entrenamiento del silencio

## Una experiencia confidencial, profunda, transformadora

El camino está diseñado para acompañarte de forma respetuosa, presente y personalizada.

Cada paso nace de tu ritmo y de las necesidades reales del momento.

No se trata de coaching motivacional ni de introspección teórica: es una experiencia viva y concreta, orientada hacia tu auténtica evolución.



**Plazas limitadas - Sólo 3 fechas disponibles**

Para obtener información o solicitar una entrevista,

escriba a: [eldra@elenadragotto.com](mailto:eldra@elenadragotto.com);

o whatsapp +39 392 8838177

**La actividad se desarrollará en español**